

# UZEMŇUJÍCÍ DATLOVÝ SHAKE PRO VATA DÓŠA

(recept převzatý z Ayurvedské kuchařky)

## DŮLEŽITÉ INFO K RECEPTU:

Alergeny: vegan varianta, bez lepku, bez rafinovaného cukru

Technika: mixér

Celková doba přípravy: do 10 minut

## Ingredience na 2 porce:

- 6 vypeckovaných datlí
- 1 a 1/2 šálku mléka (kravského, kozího nebo sojového)
- 1/2 lžičky vanilkového extraktu
- 1/2 šálku strouhaného neslazeného kokosu
- špetka mletého kardamomu nebo mletého hřebíčku (pro podporu Vata zažívání)

## Postup:

1. Všechny ingredience rozmixujeme v mixéru.
2. Může se stát, že kokos se nerozmixuje úplně do hladka. Není to žádná vada, záleží to jen na tom, jak výkonný máte mixér.